

Стародня Газета

Жыбі,
Беларусь!

Орган
Вярхоўнага Савета
Рэспублікі
Беларусь

№ 194 (207) 4 кастрычніка 1991 г. Пятніца.

ВЫДАЕЦЦА З КАСТРЫЧНИКА 1990 ГОДА НА БЕЛАРУСКАЯ І РУСКАЯ МОВАХ.

Кошт: у розніцу — 10 кап.
падпісы — 3 кап.



ФАКТЫ Аргументы Комментарии Суждения

По специальности...

НИЖНИЙ ТАГИЛ.
Здесь появилось
новое общественное
формирование —
политический клуб
«За демократические
реформы».

Строили по южному проекту?

БОБРУЙСК. Сегодня
преподаватели и учащиеся
средней школы № 18
намерены объявить
забастовку.

На такую акцию они вынуждены пойти в связи с тем, что здание школы оказалось не готовым к зимнему сезону: отсутствует горячая вода, а аварийном состоянии электрооборудование, не работает столовая.

Обращения к местным властям и депутатам по вопросу подготовки школы к зиме не дали положительных результатов, поэтому принято решение пойти на крайнюю меру.

А красного не нашлось?

ПОЛОЦК. В ночное
время со здания горсовета
кто-то сорвал только что
поднятый
бело-красно-белый флаг
республики.

Будь это акция политической, «подпольщики» могли, например, установить взамен украденного красного полотнища. Раз этого не случилось, приходится считать происшествие за урядным хулиганством.

Колбасный тракт ШКЛОВ. Более четырех с полновесной тонкой испорченных колбас и сосисок обнаружены в придорожной канаве вдоль полевой дорожки, ведущей из деревни Чемоданов.

Органы милиции приступили
к расследованию преступного
факта.

Госкомстат опровергает тех, кто объясняет пустоту наших прилавков припрятыванием дефицитных товаров.

«Предварительные» показатели за девять месяцев этого года свидетельствуют о том, что по многим видам в стране идет стабильное падение производства: тканей — на 10 процентов, пыльных волокон и шерсти — на 30 процентов. Год назад в нашей стране было немалое светлее — электролампочек на прилавке появилось на 20 млн штук меньше, сократился выпуск школьных тетрадей, карандашей, папирос и сигарет.

Все это — плюс к набившим оскомину дефицитам: от лезвия для бриты до стиральных порошков и туалетного мыла...

Четверо с гранатометом

ТОМЕНЬ. В 60-ти километрах от Уфы были задержаны четверо бывших сотрудников рижского ОМОНа, перемещенного в Тюмень.

По их словам, они направлялись в Москву. Эти четверо 21 сентября подали рапорт на увольнение, и через день были уволены. Затем они самостоятельно взяли машину и уехали в неизвестном направлении, имея при себе автомат Калашникова, гранатомет, два «цинка» с патронами и ящик гранат. Прокурором Тюменской области возбуждено уголовное дело по ст. 218 УК РСФСР — «Незаконное ношение и хранение оружия, боевых припасов и взрывчатых веществ».

Крымские тришки

Окончание курортного сезона в Евпатории отмечено появлением на местных пляжах многочисленных искателей золота.

Вооруженные самодельными приборами, старатели прочесывают с утра до вечера береговую полосу в поисках драгоценностей, утерянных россиянами отдыхавшими.

Нередко счастливицам удается находить кольца, цепочки и другие украшения, но, как правило, ценность находки бывает незначительна затраченному времени.

Вкратце

▲ День Конституции СССР — 7 октября — остается в этом году нерабочим праздничным днем. Пока никаких актов, отмечающих этот государственный праздник, Верховным Советом страны не принималось.

▲ Сегодня должно состояться очередное заседание Балтийского совета на уровне руководителей Прибалтийских республик, участники которого разработают единую тактику на предстоящих двусторонних межгосударственных переговорах Латвии, Литвы и Эстонии с СССР.

▲ Страны-члены СЭВ продлили действие Устава, а также конвенцию о правоспособности СЭВ до 1 ноября нынешнего года.

▲ Новый руководитель советской внешней разведки Евгений Примаков заявил, что в своей работе будет стремиться к развитию личности в тех аспектах внешней разведки, где это возможно.

«Кодак», «Паркерс», «Вако»...



В Минске в помещении издательства «Белорусский Дом печати» открылась выставка-семинар полиграфического оборудования.

Представители крупнейших фирм — производителей издательской техники, такие, как «Кодак», «Ивако», «Паркерс» и другие, предлагают свои услуги /не только издательствам Белоруссии, но и другим республикам в оснащении их современной полиграфической техникой.

На выставке представлено оборудование для электронного набора, обработки текста, цветоделения, получения печатных форм и многое другое.

НА СНИМКАХ: во время открытия выставки.

Ответчик — Лукьянов

На заседании Ленинского народного суда Москвы по личному иску народного депутата СССР С. Белозерца стало известно о новых крупных хищениях государственных средств в секретариате парламента СССР.

Как заявил на суде народный депутат, он расследовал материалы о том, что сумма хищений составляет 2 миллиона 647 тысяч рублей. Ему также известны люди, принявшие на работу в секретариат по принципу личных связей с начальством, которые участвуют в присвоении крупных сумм.

Ответчиком по личному иску депутата является бывший Председатель Верховного Совета СССР Анатолий Лукьянов, который по неизвестным причинам на заседание суда не явился.

«Неотложка» взбунтовалась

Такого еще не бывало: перед зданием Моссовета выстроились десятки автомобилей «скорой помощи».

Московская «неотложка» взбунтовалась. Главное требование врачей городской «скорой» — повышение зарплаты, предоставление льготного пенсионного возраста.

Есть ли золото в запасе?

Противоречивые высказывания высокопоставленных советских официальных лиц о размерах золотого запаса Советского Союза вызвали интерес к этому вопросу.

Заявление известного экономиста Григория Явлинского о том, что золотой резерв Советского Союза в настоящее время сократился до 240 тонн, не совпадает с мнением одного из руководителей Госбанка СССР Александра Думнова об имеющихся в наличии 374,5 тонны золота.

Обе цифры противоречат подсчетам западных экспертов.

С руководства взяты гладки...

ВАРШАВА. Выставку взятков, которые просители пытались вручить работникам бюро по трудоустройству в Стараховицах (Селецкое воеводство), организовал руководитель этого учреждения.

Каждое «доказательство благодарности» содержит информацию: кто и за что хотел купить чиновника. Предлага-

«УНИЧОЖИТЬ НА МЕСТЕ...»

О том, как действовали в дни путча

Во всем, понятно, виноват Ельцин. Он объявил департизацию, департизация разбудила компартию, компартия породила ГКЧП...

Того, кто думает иначе, хочу познакомить с тайными документами: «Информационный секретариат ЦК КПСС» от 13 августа 1991 года. Бумага была направлена по списку в ЦК компартий союзных республик, рескомы, крайкомы и обкомы партии. Главный коммунистический штаб накануне «чистоты» — переворота призвал своих функционеров на местах использовать все средства для разоблачения антидемократической сущности Указа Президента РСФСР от 20 июля, напомнил о необходимости ранее спущенных рекомендаций по «проведению открытых партийных собраний, применению различных форм публичных протестов». Ну, и, разумеется, о том, что «следует критически воспринимать сообщения демократической прессы...» А чтобы секретная инструкция не попала к неверным, была учтена безжалостная присказка: «По мнению необходимости подлежащий уничтожению на месте».

Однако с распространением «подпольного» циркуляра на Вытебские вышла неувязка. Из общего отдела обкома бдительное средство отправил в глупую только 22 августа, когда ГКЧП уже неслись. И все же осмелюсь утверждать, что смысл документа был известен на местах заранее. Веря в это, легче объяснить политический фарс в толочинской постановке...

Утром 19 августа ответственные работники райкома КПБ узнали о воцарении Янаева и К°, почувствовали себя на седьмом небе. «Король умер. Да здравствует король!» Наконец-то вновь появилась работа. Вернулся смысл бытия! Опять можно одобрять, указывать, ставить на вид, запрещать, исключать. И, конечно, клеймить оппортунистов и уклонистов...

Результатом оживления большевистского духа явилось методическое пособие «В помощь секретарям партийных организаций». Для обсуждения на открытых партийных собраниях. Гибрид творчества ГКЧП и устных усилий первого секретаря Толочинского райкома И. Бобышева предисказывал «всем честным людям» направление «на безусловное выполнение требований Государственного комитета по чрезвычайному положению».

И хотя Бобышев еще не получил официальную письменную «указку» секретариата ЦК КПСС, но не забыл от имени «абсолютного большинства людей» поддержать решение хунты о закрытии ряда «антиконституционных» изданий.

Пока машинистка печатала семистраничный текст, Бобышев и его присные кинулись

проводить встречи с трудовыми коллективами, освещая своим казенным авторитетом действия политических авантюристов. При этом так увлеклись, внезапно возмужавшей работой в массах, что потеряли счет времени. Понятно: «счастливые часы не наблюдают». И тепле-редач, увы, тоже...

Вечером 21 августа, когда дикторы раскованными голосами носились по радио, райкомовские лидеры, собрав толочинский актив, раздавали всем приехавшим в приездный ксерокопированный «методички», требующие повиновения должностной «твердой руке». Хотя и дрожащей...

Когда кадры, вооруженные идеологическим подспорьем, разбегались по заводам и хозяйствам, да райкома, наконец, дошли новости из Москвы. Тут партийных командиров района зазвали. «Наденъ-ка, брат Ельцин, на меня пальто... Что-то ветром подуло...» Прорывов, говорят, не было. Бобышев принялся спешно сматывать удилища, забросанные в разных углах района. Заржали моторы райкомовских машин, унося по пыльным проселкам самого И. Бобышева, второго секретаря В. Бирюкова, управляющего делами А. Полторака... Только что врученные директивы вежливо отнимали, обещая, что пришло другое, получше.

Назвать бумаги в связи с «мянованием надобности» быстро «уничтожали на месте».

Но рукописи не горят, как справедливо заметил классик. Тем более не горят ксерокопии. Кое-кто из строптивых подчиненных сохранил свой экземпляр бобышевского «меморандума». Это было неприятно.

И вот тут 22 августа на свет Божий появляется хитроумное изобретение: постановление бюро РК КПБ, датированное, сами понимаете, 19-м августа. Неворожденный документ, стряпанный задним числом, дышал демократией и благородным гневом: «Создание ГКЧП считаем противозаконным!» Ну, и так далее...

Да вот беда: из членов бюро, кроме И. Бобышева, В. Бирюкова и предрайсовца И. Шурка, немедленно подписать «отпущение грехов» оказалось некому. Пришлось съездить за автографами к директору сельской школы С. Денисову и директору совхоза В. Гончарову. Оставалось еще пятеро. Но те были уж больно далеко. Коро-че, номер не прошел...

Читая объяснения, которые дали участники вышеописанных событий прокурору района В. Лаптевичу, и словно смотрю вторую «серию» голливудского «Ревизора». Комедия, заканчивающаяся немой сценой...

Толочинские чиновники продемонстрировали в прокуратуре дружную потерю памяти. Начисто забыли, кто сочинил «методичку», что говорилось на собраниях и совещаниях, когда составлялось, печаталось и подписывалось липовое по-

становление бюро.

Благо, нашли в районе памфлетные люди, а в райкоме — красноречивые документы. Впрочем, такое ли это благо? Неужто быть современником доносов и допросов, пусть даже во имя демократии. Так и тянет сказать законникам, членам съезда комсомола: «Оставьте их, пусть идут с миром, но не ведали, что творили». Но тут же ловлю себя на мысли: «Ведать!» Иначе не изворачивались бы теперь так отчаянно, не шли бы на подлог. А случись победа ГКЧП, досталось бы от них не только «селянам, собачкам и яковлевым», но и «шелконерам проклятым», и всем, кто не доверил «уму, чести и совести нашей эпохи».

И все-таки, наверное, не стоит бить лежачего. Вряд ли вновь поднимется к всевластию партия, центральный штаб которой за пять дней до переворота сообщал по списку своим полководцам: «Считаем необходимым обратить особое внимание на сохранение кадров освободившихся партийных работников...» ЦК КПСС предполагает в ближайшее время решить вопросы повышения их заработной платы.

«Ближайшее время» рассудило по-своему.

«Обидели коридорного... отняли копеечку...»

Немалую, надо полагать! Вот только за что платит общада?

И из чьего кармана?

Сергей БУТКЕВИЧ.

Нам стала вядома

Галадоўка на плошчы

З 26 верасня на цэнтральнай плошчы Барыска галадае наставіні гімназіі Алякс Кунчэўскі.

Ен аб'явіў бестэрміновую галадоўку ў абарону чалавечых і грамадзянскіх правоў сваіх, сваіх блізкіх і ўсіх несправядліва пакараных прастых людзей горада Барыска. У «Знае-працэсе», накіраваным у адрас сесі Барыскага гарсавета, А. Кунчэўскі, як папаваліе карэспандэнт агенства «БелаПАН», патрабуе адстаўкі прэзідыума гарсавета і ўмяшчання выканавчай улады ў горадзе шляхам выбараў міра горада ўсімі жыхарамі.

Сабчак у Парыжы

У Парыжы выходзіць у свет кніга мэра Санкт-Пецярбурга Анатоля Сабчака «Хроніка прадказаннага краху», рускае выданне якой мае існую назву «Уваходжанне ва ўладу». Алізін з не раздзелна напісаны ўжо пасля падаўлення ў Саўецім Саюзе жыццёвага пачуцця.

Як прызнаецца ў гэтай кнізе А. Сабчак, пераварт з'явіўся для яго «поўнай нечаканасцю».

У яго быў пункт апоры

У Вашынгтоне, Лос-Анджэ-лесе і Нью-Йорку лавілава выстаўка з 170 карцін, малюнкаў і архітэктурных макетаў беларускага мастака Казіміра Малевіча. Сярод водгукаў прэсы на гэту падаву ў культурным жыцці — «Малевіч змяніў усю гісторыю мастацтва» («Вашынгтон пост»).

Агенства «БелаПАН».

«Уцечка»

золата з СССР

Нацыянальны польскі банк б'е трыгуну: вось ужо другі месяц на «чорным» валютным рынку раптоўна пачала падаць

Уладас БУРБУЛІС.

Абазналіся...

Шасцідзясняшчымі галадоў галадоў рэдактар часопіса «Знамя» пісьменнік Рыгор Ба-данюк мае намер у хуткім часе звярнуцца ў суды некалькіх краін з іскімі. Справа ў тым, што некалькі выданняў Францыі, Англіі і Аўстрыі ўключылі пісьменніка ў склад ГКЧП, апублікаваўшы яго фоты ў ліку іншых пачуццяў з тлумачальным подпісам: «Алег Ба-данюк».

Мяркуючы па ўсім, у судовых інстанцыях размова пойдзе не пра сімвалічныя сумы — пра заканадаўства Францыі, напрыклад, прэзідэнт можа быць «знішчаны» ў некалькіх со-цен тысяч франкаў. Пакуль толькі складана вызначыць, выйдзе з гэтага што-небудзь ці не.

Пісьмо,

складзенае

тысячамі

Адкрытае пісьмо Прэзідэнта СССР М. Гарбачова, Вярхоўнаму Савету СССР, Вярхоўнаму Савету і Савету Міністраў Рэспублікі Беларусь накіравалі жыхары горада Гомеля.

Экспрэс-інфармацыя

Эканамічнае пагадненне і НЛА

Сэрпа напавяшчае гародасць, калі быць старт камісіянага караля з алгеласі ўсёго ў некалькі соцен метраў. Ды ішч з міжнароднымі экіпажам.

Сорак і жаль прыходзіць на змену гэтуму пацуючы, калі назіраеш, як вытворны лепшай у свеце камісіяна тэхнікі і іх гасці хутка пасля запуску штурмуюць буфет Байканура. Піячэне, сок, шукеркі, цыгарэты... Не ўсім да-сталася, не ўсім пашанцавала.

Стварэнню новай эканамі-най мадэлі на пераходны перыяд былі прысвечаны не-калькі напружаных дзён у Алма-Аце, дзе сабраліся прад-стаўнікі амаль усіх незале-жных рэспублік. Перагаворы закончыліся амаль сенсацый-ным вынікам: дванадзіць з трынаціці кіраўнікоў дэле-гацый папаравалі пагадненне. Але за гэтай антымісцыйна-лічбай хаваюцца шмат супра-рэзачы і непаразуменняў.

Напрыклад, Украіна і Узбе-кістан здымалі свае подпісы, а рэшт узаўважалі іх. У рэшце рэшт высветлілася, што кіраў-нікі гэтых краін зусім па-лі-лілім разумець пагадненне, чым астатнія. Старшыня Са-

вета Міністраў Беларусі Вя-часлаў Кебіч з'яўляецца пры-лічымкам новага эканамічнага аб'ядавання.

Пакуль што невядома пазі-ваць Барыса Ельцына. Каб да-ведацца пра яе, некалькі ўдзельнікаў перагавораў раз-зам з прэзідэнтам Назарбае-вым некалькі гадзін дапар та-лефінавалі яму з Байканура, аднак безвынікова.

З гэтай нагоды значна за-трымаўся наш зваротны рыс. Але гэтая затрымка падава-ла нам магчымасць назіра-ваць адну дзіўную з'яву. На па-дзеле да Самары лётчыкі ўба-чылі прамы на курсу вялікі шар, які ярка свісціўся ў на-чынне неба. Тонкая «снага» яго апускалася да зямлі. Што гэта, НЛА? Пакуль мы спрачаліся, шар знік.

Спадысяю, што новае экана-мічнае пагадненне не будзе чаровай папэрай, пра якую забудуць праз тыдзень. Па-рабаванай аб сутнасці гэтага дакумента ў наступным нумары нашай газеты.

Уладзімір САМОЙЛАУ, аглядальнік «Народнай газеты».

Алім-Ата-Байканура — Мінск.

Казіс УСЦЫЛА.

Зноў грашовая

ліхаманка

Зноў трыгунныя чуткі ўзу-рышлі жыхароў шэрагу гарадоў краіны. Пранеслася вестка аб тым, што чакаецца грашовая рэформа і ўзамен пачынаюцца і сторублёвыя купор будучы выдадзеныя аблігацыі. Як вынік, у ачальных касах Казані, на-прыклад, сторублёвыя. Люд-зі старажытна паклісці на свае рахункі буйныя сумы. Нават за кватэру, тэлефон казанцы плацяць толькі пачыдаючы і сторублёвымі купюрамі.

Паводле вестак Татарскага рэспубліканскага ўпраўлення ачальнага банка СССР, за дзень толькі ў Казані прынята ўкладваў на 20 мільянаў 316 ты-сяч рублёў — у дзясць разоў больш, чым у самай «пикавы» дні.

Мікалай САРОКІН.

Московские новости

Какие пенсии у генералов?

Российский союз «Щит» — организация, выступающая в защиту социальных прав военнослужащих и их семей, — по-

требовала от правительства пересмотреть порядок назначения пенсий генералам и полковникам, уволенным из упр-

зданных военно-политических органов. А число таких беззвездных слуг ЦК КПСС, получающих в месяц по двести тысяч рублей, исчисляется многими сотнями.

— За какие заслуги? — спра-ведливо спрашивают активны-сти общественного объединения и требуют пересмотра порядка назначения пенсий.

Леонид ФАДЕЕВ.



Рисунок Олега ПОПОВА.

Выпуск подготовлен по сообщениям Ирины ДЕРГАЧ, Леонида ФАДЕЕВА, Сергея БУТКЕВИЧА, Николая КОМЛЕВА, агента «Урал-акцепта», «Инфо-нов», ТАСС. Фото Геннадия СЕМЕНОВА.

«Горячий» телефон 32-24-02 работает ежедневно с 9 до 11 часов.

Вы хотите быть здоровым?

И. РАК ИЗЛЕЧИМ!

Или о том, как сила воли и система Ниши приведут к победе

(Продолжение. Начало
в номерах за 1-3
октября с. г.)

Надо усвоить простую истину: каждые полчаса делать маленькие глоточки воды, которые не позволят свободному кальцию соединиться в крови с сахаром.

Не стремитесь пить больше, ведь вы дадите нагрузку почкам и другим органам. Если нет родниковой, а в кране такая, что хоть нос зажимай, то поинтересуйтесь в хозяйственных магазинах фильтры типа «Родник-3», которые прекрасно очищают и минерализуют воду; можно заморозить ее в холодильнике, а потом разморозить. Она уже будет другой, близкой к талой, поменяв свою структуру. Можно добавить в стакан воды 1-2 чайные ложки яблочного уксуса и 1-2 чайные ложки меда. Ни один микроб не может жить и размножаться в кислоте и меде. Заливайте холодной кипяченой водой клюкву или бруснику и настаивайте ее. Наконец, пейте чай из листьев хурмы (она богата йодом), черной смородины, малины, шиповника. Сухие и соберите их всегда, но наиболее богаты листьями витамином С до созревания плодов.

Ниши не ортодокс и ничего не запрещает: ни сахар, ни алкоголь; он за умеренность и разумное поведение во всем. Поскольку наша пищевая про-

мышленность далека от мысли о здоровье человека и сахар вводит во все тонкости, отравляя нас, а фруктовый сахар — дефицит, то он предложил воспользоваться рецептом превращения сладкого песка в здоровый продукт. Кстати, рецепт этот принадлежит академику А. Иоффе.

Говорю об этом так подробно потому, что человек, у которого обнаружена опухоль, не должен потреблять сахара, съедаящую кальций в организме, а только глюкозу и фруктозу. Рецепт несложный. 750 граммов сахарного песка соедините со стаканом воды и 200 граммами меда. Перемешивайте смесь 8 дней (раз 3 в день) деревянной ложкой, добавляя однородной массы. За это время сахара под воздействием воды и меда разложится на фруктозу и глюкозу. Только не поимейте, что сладкого надо избегать. Большой организм нуждается в углеводах в четыре-пять раз больше, чем в белках и жирах. Не мясо и наваристые бульоны, а фрукты, мед, настои (а не компоты) из сухофруктов. Ешьте яблоки, груши, дыни, арбузы, виноград в любом количестве. Пейте чай с лимоном, финики, инжиром.

А если захочется конфет, даю простой рецепт: промойте и замочите ненадолго изюм и курагу, пропустите через мясорубку. Из массы скатайте ша-

рики и обваляйте их в орешках. Делайте такие конфеты детям и внукам — они будут самыми любимыми.

Итак, усвойте: пищу разложения надо исключать. Шинели, котлеты, тушенки, все это готовится из тушенных животных. При хранении мяса происходят различные реакции, процессы. В пище нечистой закладываются зачатки самых ужасных болезней. Поэтому Ниши предлагает предпочитать мясным продуктам свежие сырые овощи, плоды, семена, орехи, фрукты, молоко.

Он также делит пищу на живую и мертвую. Все, что подвергалось тепловой обработке свыше 57 градусов, потеряло энзимы — ферменты, накапливающие энергию Солнца, Земли, Космоса. Как только эта энергетика ослабляется — опухоль ничего не стоит взяться за нас. Поэтому люди, питающиеся вареной пищей, энергии не получают, а лишь белки, жиры, углеводы, минеральные соли. И потому быстро стареют, болеют, страдают мучительной деформацией костей, мышц, сосудов, перерождением клеток, органов.

Согласно современной медицинской науке, потребляемые нами продукты сначала превращаются в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в уксусную, и наконец, при наличии кислорода, в углекислый

газ и воду. Но кислорода-то как раз и недостаточно. Ибо мы мало бываем на улице, всегда одеты, да еще в синтетике, слабо двигаемся, забывая дорогу в лес, к природе, и поэтому в основном пища наша превращается в ядовитую кислоту. Профессор Ниши делит ее на органическую и неорганическую. Первая полезна для здоровья, она — живое вещество, вторая — мертвое и вредное.

Сырые овощи и фрукты — сильные источники органической кислоты, и потому Ниши настаивает на диете из сырых овощей.

Тщательно обработанные вареные овощи снабжают нас только неорганической кислотой, которая быстро соединяется в организме со свободным кальцием и образует соль ядовитой кислоты, ту самую моченую, творящую камни, суставные ревматизмы, атеросклероз, артриты, импотенцию.

И уж если сила привычки велика, а насилие Ниши не допускает, то при потреблении вареной, жареной, печеной пищи ежесекундно принимайте контрастный душ и пейте чай из листьев хурмы или черной смородины, малины или шиповника.

Пить надо втрое больше съеденного. Если у человека язва, гастрит, холецистит, рак, он, естественно, сырой пищи есть не может. Тогда сырые овощи и

фрукты надо заменить свежеспротравленными соками и не забывать о теплом чае из листьев черной смородины, малины, шиповника, трав. Лучше принимать соки сразу пяти видов по 30 граммов каждого. Например, на завтрак у вас каша овсяная и понемножку соков — морковного, капустного, свекольного, томатного, огуречного и яблочного. Так будет сочетать вареное с сырым. Тому, кто не захочет ломать привычные вкусовые ощущения, советуем их перестроить. Законы природы обойти нельзя, рано или поздно нарушения их приведут вас к болезням. Надо усвоить и еще одну истину. За болезнью мы тащим всего много и требуем: ешь! А вот близкие должны знать, что ему давать, а что нет. У них должны быть знания о совместимости продуктов.

Белки в рыбе, мясе, птице, сырах, молочных продуктах, кефире, яиче, зерновых, сое, фасоле, чечевице, орехах, семечках, косточках, оливках, хлебе прекрасно сочетаются лишь с овощами. Плохо — с жирами, углеводами, фруктами.

Жиры любого происхождения хорошо сочетаются лишь с овощами. Варьируемое сочетание возможно с углеводами, крахмалами, овощами, клубневыми (морковь, картофель, репа, брюква, свекла и т. п.), а также с зерновыми (рис, мука,

хлеб, крупа). Жиры плохо сочетаются с белками.

Фрукты отлично сочетаются только между собой (кислые, полукислые, сладкие). Возможно варьированное сочетание кислых фруктов с овощами, такими, как сельдерей, капуста, цинкор, шавель, ревен, грибы, артишоки, аспаргус, баклажаны, спаржа, капуста бросельская, цветная, тыква, огурцы, лук, перец, редис.

Дня хорошо сочетается только с кислыми фруктами — ананасами, лимоном, клубникой, земляникой, смородиной, малиной, апельсинами, грейпфрутами, томатыми. В остальных случаях дыню надо есть отдельно. Очень плохое сочетание дыни с медом и молоком. Мед, дыню, молоко лучше употреблять отдельно. Не следует сочетать кислые и сладкие фрукты, а также смешивать овощи и фрукты. Свежее молоко лучше заменить кисломолочными продуктами — сыром, брынзой, творогом, кефиром, айодфином, простоквашей, сметаной. Потому что человеку с опухолью надо иметь очищенный кишечник, бороться с кишечной палочкой, отравляющей организм. Айодфилин и кефир в этом случае весьма полезны.

Лилия ЛОМСАДЗЕ.

(Продолжение следует).

Внимание! Есть вакансии!

- газосварщиков 4—6-го раз,
- электромонтеров 3—6-го раз,
- монтажников сантехники и оборудования 4—6-го раз,
- слесарей КИП и А 3—6-го раз.

НА ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ОБЪЕДИНЕНИИ «МИНСКИЙ МОТОРНЫЙ ЗАВОД», КОТОРОЕ ВЕДЕТ СТРОИТЕЛЬСТВО ФИЛИАЛА В Г. СТОЛБЦЫ.

В 1991 году вводятся в эксплуатацию головные энергообъекты. Одновременно осуществляется строительство жилья для обеспечения всех работающих. Принятый на работу жилье будет предоставлено в течение 2—5 лет. До получения квартиры возможно предоставление жилья в общежитии.

Заработная плата (в зависимости от квалификации) составляет от 400 до 700 руб.

Обращаться: г. Столбцы, филиал «ММЗ», отдел кадров. Тел. 5-38-01. АДМИНИСТРАЦИЯ.

Вас должно это заинтересовать!

ХОТИТЕ МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИЮ!

читайте
«ЛГ—ДОСЬЕ».

ЭТО ПРИЛОЖЕНИЕ К «НАРОДНОЙ ГАЗЕТЕ». Единственный в своем роде еженедельник. Каждый его номер посвящен одной теме. ВЫШЛИ: Андрей Сахаров, Борис Пастернак, «Евангелие», Агата Кристи...

По сути, это мини-энциклопедия. В будущем году планируется выпуск 12 номеров. Еженедельный рассказчик о жизни «звезд» эстрады, о нестандартной медицине, о секретных службах нашего государства и о Коране... ИНДЕКС «ЛГ—ДОСЬЕ» 50000. ЦЕНА 18 РУБЛЕЙ В ГОД. КТО ВЫПИШЕТ ЕЖЕМЕСЯЧНИК — ПОЛУЧИТ ВПРЯМУ ШЕСТЬ СБОРНИКОВ ДЕТЕКТИВОВ — ПРОИЗВЕДЕНИЯ ФЛЕМИНГА, ГАРДНЕРА, ГРИМАЛЬДИ, ЧЕЙЗА, КАРРЕ. Цена одного сборника — всего три рубля.

Пришлите в редакцию скерокопированную подлинную квитанцию на «ЛГ—ДОСЬЕ» — и 6 «промаков на ночь» вы получите непожалевающим платонком.

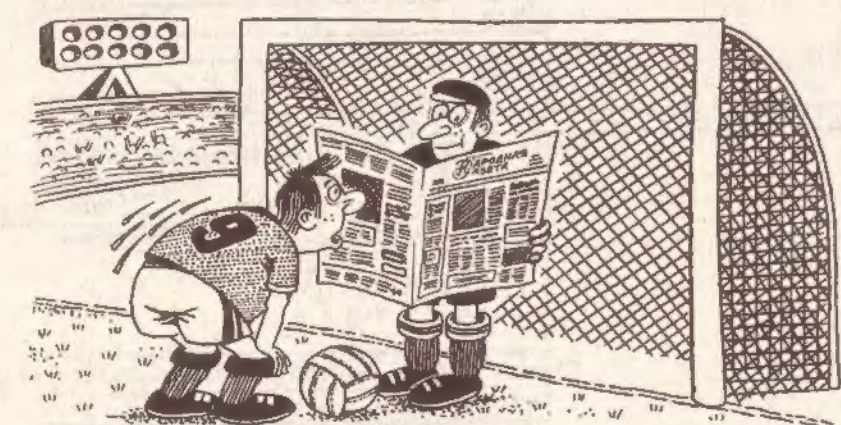
ИНТЕРЕСНО! ЗАМАНЧИВО! ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО!

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штемпеля отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об уплате стоимости подписки (переадресовки).



Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресовки издания бланк абонемента с достаточной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах «Союзпечати».

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работниками предприятий связи и «Союзпечати».

Впервые в Беларуси!

Союз Народных Целителей
совместно с центром народной
медицины «Весна»

с 21 по 31 октября с. г.

проводит первую в Беларуси

школу народных целителей.

Под руководством ведущих советских специалистов слушатели получат здесь глубокие знания и практические навыки по обширной программе, включающей в себя апробированные знахарские приемы из арсенала народной медицины.

Школа расположится в оздоровительном центре «Лесная поляна» на берегу реки Вилия, где слушатели будут обеспечены полным пансионом. Число мест ограничено.

ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО АДРЕСУ: 221000, Гродненская обл. г. Сморгонь, ул. Гагарина, 4, ЦНМ «Весна».

Тел.: 2-24-92 (с 9.00 до 18.00); 5-16-87 (с 18.00 до 21.00); 5-16-64 (с 18.00 до 22.00).

ВАС БУДУТ ЖДАТЬ

Погода

Сегодня днем по северо-западу республики ожидается небольшой дождь. Температура воздуха 12—17 градусов тепла.

В Минске от 13 до 15 градусов выше нуля.

Астрономический календарь — 4.10.

СОЛНЦА: Минск — 6.16, 17.41; Витебск — 6.07, 17.30; Могилев — 6.05, 17.30; Гомель — 6.03, 17.26; Гродно — 6.33, 17.54; Брест — 6.30, 17.58.

ОЛДЛОГА ДНЯ В МИНСКЕ — 11 часов 25 минут.

ПОСЛЕДНЯЯ ЧЕТВЕРЬ — 1 октября.